

SERI BUKU KECIL

Perawatan AIDS di Luar Rumah Sakit

spiritia



Perawatan AIDS di Luar Rumah Sakit

Oleh Dr. Ditch Townsend

Penjagaan AIDS di Luar Hospital

oleh Dr. Ditch Townsend

© 1999 Malaysian CARE (Pusat Kebijakan Good Shepherd)

Diterbitkan oleh Majlis AIDS Malaysia

Perawatan AIDS di Luar Rumah Sakit

Diterjemahkan dan disesuaikan oleh

Warta AIDS

untuk

Yayasan Spiritia

Januari 2002

Penghargaan	2
Kata Pengantar	3
Demam	4
Batuk	6
Diare	8
Muntah	10
Mulut	12
Berat Badan	14
Ruam	16
Penyakit Kulit	18
Rasa Nyeri	20
Perempuan	22
Anak-Anak	24
Laki-Laki	25
Perasaan	26
Sistem Saraf	28
Tips Menyediakan Makanan	30
Agama	32
Daftar Istilah	34
Daftar Acuan	36
Bila Anda Memerlukan Bantuan... ..	37

Penulis mengucapkan ribuan terima kasih kepada Dr. Christopher Lee, ahli penyakit menular di rumah sakit Kuala Lumpur dan Nona Karen Gan, perawat desa yang menangani penyakit kanker, yang telah menyumbangkan saran berharga dan membantu dalam penyusunan buku ini.

Buku ini dibuat untuk memberikan dukungan kepada pasien AIDS dan pendampingnya, terutama yang berada di luar rumah sakit.

Walaupun ada pasien AIDS yang mendapat perawatan dari Departemen Kesehatan atau sarana kesehatan lain, namun ada juga kelompok pasien yang sulit mendapatkannya. Separa pasien masih ada di rumah karena saat ini tidak memerlukan perawatan intensif di rumah sakit, tetapi mereka dan pendampingnya memerlukan nasihat yang mudah dan tepat demi meringankan perawatannya terhadap penyakit tersebut.

Buku ini tidak memberikan nasihat mengenai cara-cara pengobatan, tetapi memberikan informasi yang mudah berdasarkan gejala-gejala dan masalah-masalah yang biasanya terjadi pada pasien AIDS.

Buku ini ditulis oleh Dr. Ditch Townsend. Beliau mengelola unit AIDS di **Malaysian CARE**, salah satu lembaga gabungan **Majlis AIDS Malaysia (MAM)**. Isi yang terkandung dalam buku ini telah disumbangkan kepada MAM, yang selanjutnya disebarkan ke seluruh rakyat Malaysia.

Malaysian CARE memiliki pengalaman bekerja dengan mereka yang kurang mampu, mempunyai masalah mental dan pengguna narkoba. Selain itu, Malaysian CARE juga bekerja dengan anak-anak, keluarga, narapidana dan kaum miskin yang ada di perkotaan dan pedesaan.

Buku ini diterjemahkan dan disesuaikan untuk Indonesia oleh Tim WartaAIDS dan Yayasan Spiritia.

Penjelasan

- Suhu badan melalui termometer melebihi 39 derajat.
- Dahi terasa lebih panas dari biasanya—sentuh dahi pasien dengan belakang tangan dan bandingkan dengan suhu dahi kita sendiri.
- Badan terasa panas-dingin, kadang-kadang berkeringat dan menggigil.

Masalah

- Suhu badan tinggi mungkin mengejutkan atau membingungkan.
- Demam mungkin disebabkan oleh infeksi yang parah.
- Demam dapat menimbulkan rasa tidak nyaman.
- Demam dapat menyebabkan rasa haus dan kekurangan cairan dalam tubuh (dehidrasi).

**Pengobatan Sendiri**

- Buka pakaian dan selimut.
- Mandi dengan air sejuk atau basahkan kulit dan biarkan kering sendiri (tanpa dilap dengan handuk).
- Jika air kencing berwarna kuning gelap atau tidak dapat buang air setiap empat jam, minum banyak air untuk menghindari dehidrasi.
- Minum obat yang dibeli dari apotek seperti parasetamol untuk menurunkan suhu badan (sesuaikan dengan dosis yang sudah ditetapkan).

Perawatan Pengobatan

Temui dokter jika:

- Suhu badan tinggi untuk jangka lama, ATAU
- Terjadi hal yang mengejutkan atau membingungkan pada pasien yang mengalami demam, ATAU

- Pasien mengalami demam disertai salah satu atau lebih dari keadaan seperti:
 - ❖ *batuk*
 - ❖ *bernapas cepat dan terengah-engah*
 - ❖ *kejang pada leher*
 - ❖ *penyakit yang parah*
 - ❖ *mata berwarna kuning*
 - ❖ *diare yang parah*
 - ❖ *muntah*
 - ❖ *hamil*
 - ❖ *radang pada kulit*
 - ❖ *penyakit malaria sedang menyerang daerah Anda tinggal*

Penjelasan

- Batuk dapat terjadi terus-menerus selama beberapa hari dan ada kalanya menjadi lebih parah.
- Air liur pasien dapat menjadi kering. Kalau pun ada, air liur itu kental atau cair dan berbuih.
- Dahak dapat berwarna putih, kuning, hijau, coklat atau berdarah.

Masalah

- Batuk bisa menimbulkan rasa sakit pada tenggorokan atau dada dan menyebabkan pasien mengalami sesak napas.
- Ada kalanya batuk dapat disebabkan penyakit dada yang parah.
- Batuk bisa menyebarkan infeksi penyakit.
- Batuk juga bisa mengganggu tidur dan menyebabkan kelelahan.

Pengobatan Sendiri

- Berjalan, duduk atau bergerak di atas tempat tidur.
- Bila terasa tidak nyaman, tepuk dengan ringan punggung pasien agar batuk. Letakkan kepalanya lebih rendah daripada dadanya dan biarkan telentang, telungkup dan miring selama lima menit. Lakukan ini sebanyak empat kali setiap hari untuk membantu mengeluarkan dahak.
- Peluk bantal bila batuk menyebabkan rasa sakit pada dada.
- Selagi pasien batuk sebaiknya mulut ditutup dengan handuk atau sapu tangan untuk mencegah penyebaran infeksi kepada orang lain.
- Merokok biasanya dapat menyebabkan batuk bertambah parah.



- Minum obat batuk bila perlu. Cobalah membuat obat batuk sendiri misalnya:
 - ❖ *mencampur jus bawang dan madu dengan perbandingan yang sama.*
 - ❖ *satu sendok kecil bubuk kunyit yang telah dididihkan dalam susu sapi segar.*
 - ❖ *cara pengobatan tradisional lain yang mudah.*
- Jika terjadi sesak nafas, bantu pasien duduk dalam posisi membungkuk dan temani dia.

Perawatan Pengobatan

Temui dokter jika:

- Batuk tidak sembuh setelah tiga minggu, ATAU
- Pasien tidak bisa bernapas dengan lancar atau wajahnya berubah membiru, ATAU
- Bernapas lebih dari 36 kali dalam satu menit, ATAU
- Batuk dengan disertai satu atau lebih keadaan seperti:
 - ❖ *demam*
 - ❖ *sakit pada dada*
 - ❖ *mengeluarkan air liur yang bercampur darah (lebih dari satu sendok kecil)*

Penjelasan

- Pasien mencret-mencret, setidaknya tiga kali sehari. Ini bisa terjadi terus-menerus selama beberapa minggu. Biasanya pasien tidak dapat menahan diri sebelum sampai ke kakus.

**Masalah**

- Pasien dapat mengalami sakit perut, kentut, berak disertai darah atau sakit pada punggung.
- Berak darah atau sakit perut yang parah dapat diakibatkan penyakit berbahaya.
- Penyakit ini dapat menyebar kepada orang lain.
- Pasien dapat mengalami dehidrasi bila banyak kehilangan cairan dalam tubuh.
- Pasien menjadi kurus dan lemah jika tidak makan secukupnya (kekurangan zat).
- Anak-anak akan cepat menjadi lemah akibat kekurangan cairan dalam tubuh.

Perawatan Sendiri

- Setelah mengalami diare, minum secangkir cairan elektrolit (*oral rehydration solution*). Ini bisa diperoleh di apotek atau dibuat sendiri dengan:
 - ❖ mencampur delapan sendok kecil gula dan setengah sendok kecil garam dengan satu liter air
 - ❖ ini dapat juga ditambahkan setengah cangkir air kelapa, atau pisang yang dihaluskan untuk menambah kandungan potasium, yang dibutuhkan oleh tubuh kita

- Jika air kencing berwarna kuning gelap atau tidak bisa buang air kecil setiap empat jam, minumlah banyak air untuk menghindari dehidrasi.
- Tetap makan agar terhindar dari kekurangan zat:
 - ❖ makan sedikit makanan setidaknya lima kali sehari.
 - ❖ makan makanan yang lembut seperti bubur atau gunakan penumbuk untuk menghaluskan makanan.
 - ❖ makan makanan bersagu seperti nasi, mi, roti dan kentang.
 - ❖ makan makanan berprotein seperti kedelai, ayam, ikan dan telur.
 - ❖ makan buah-buahan yang lembut seperti pisang dan pepaya.
 - ❖ susu, keju dan minyak goreng banyak mengandung khasiat, tetapi hentikan pemakaiannya bila diare bertambah parah.
 - ❖ hindari sayuran berdaun, serat gandum atau buah-buahan yang terlalu masak atau lembek.
 - ❖ hindari makanan pedas dan berkunyt.
- Setelah diare, bersihkan dubur dengan air (mengelap dengan kertas *tissue* bisa menyebabkan lecet). Coba berendam di dalam air garam yang hangat-hangat kuku jika punggung terasa sakit. Pendukung harus memakai sarung tangan/kantong plastik bila membersihkan kotoran dan setelah itu cuci tangan.
- Hanya minum obat yang diresepkan dokter.

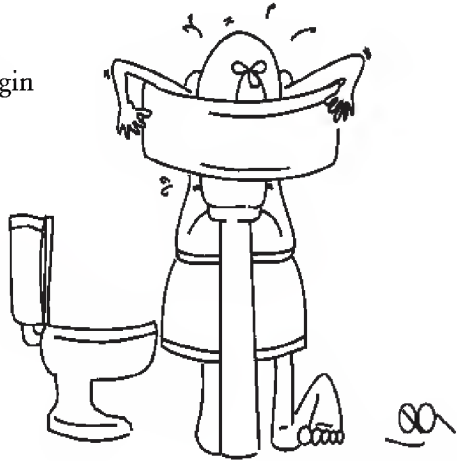
Perawatan Pengobatan

Temui dokter jika:

- Diare terus-menerus terjadi selama dua minggu disertai rasa sakit dan pendarahan.
- Diare diikuti dengan:
 - ❖ *tidak minum air secukupnya*

Penjelasan

- Mual adalah rasa sakit yang menyebabkan pasien terasa ingin muntah.
- Muntah dapat berwarna kuning, coklat, berdarah atau tampak seperti bubuk kopi.

**Masalah**

- Mual dan muntah dapat membuat pasien merasa tidak nyaman.
- Muntah yang disertai darah, rasa nyeri waktu muntah dan muntah yang tampak seperti bubuk kopi atau berbau seperti kotoran diare dapat disebabkan oleh penyakit yang berbahaya.
- Ini dapat menyebabkan tubuh kekurangan cairan dan pasien menjadi kurus jika tidak makan dan minum secukupnya.
- Anak-anak yang mengalami muntah bisa dengan mudah menjadi sakit disebabkan kekurangan cairan dalam tubuhnya.

Perawatan Sendiri

- Hindari mencium bau yang tajam.
- Beristirahatlah sambil duduk atau tidur dengan miring.
- Buang muntah Anda ke dalam kantong. Jangan tergesa-gesa membuang muntah ke dalam kakus.
- Jika mual terasa tambah parah, tarik nafas secara perlahan dan dalam. Tutup mata dan kendurkan perut. Kain basah yang diletakkan di dahi juga bisa membantu meredakannya.
- Makan dan minum sedikit tetapi sesering mungkin untuk menghindari kekurangan cairan dalam tubuh dan kehilangan berat badan. Coba:

- ❖ makanan kering seperti nasi, roti bakar dan biskuit sereal.
- ❖ makanan dingin yang tidak berbau tajam.
- ❖ es krim, susu sapi kental dan buah-buahan.
- ❖ air, air sop, cairan elektrolit dan bungkahan es.
- Jika mengalami muntah yang parah, coba:
 - ❖ hindari makan dan minum selama dua jam.
 - ❖ kemudian minum dua sendok kecil air atau dua bungkahan es setiap jam selama dua jam.
 - ❖ kemudian empat sendok kecil air atau empat bungkahan es selama dua jam.
 - ❖ makan dan minum sedikit tetapi sering.

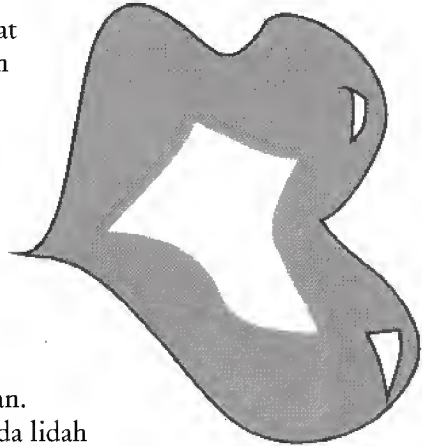
Perawatan Pengobatan

Temui dokter jika:

- muntah tidak reda setelah sehari, ATAU
- muntah disertai darah, tampak seperti serbuk kopi dan berbau seperti kotoran diare, ATAU
- muntah disertai satu atau lebih dari keadaan berikut:
 - ❖ *tidak minum secukupnya*
 - ❖ *sakit perut yang parah*

Penjelasan

- Sakit gigi dan gusi berdarah dapat selalu terjadi. Ini bisa disebabkan karena kurang makan makanan yang bergizi.
- Luka kemerahan dan rasa sakit di dalam mulut disertai keluarnya zat yang tampak seperti tahu lembut adalah semacam penyakit yang disebut *thrush* (kandidiasis, semacam infeksi jamur). Ini bisa menyebar sampai ke tenggorokan.
- Tanda putih yang tidak sakit pada lidah dan tidak bisa disepelkan disebut leukoplakia berbulu (*hairy leukoplakia*).
- Tanda terbakar yang menyakitkan di sekitar bibir besar kemungkinan adalah karena infeksi herpes simpleks.

**Masalah**

- Rasa sakit pada mulut dan tenggorokan bisa menyebabkan rasa tidak nyaman.
- Jika tidak makan dan minum secukupnya, pasien menjadi kurus dan mengalami dehidrasi.

Pengobatan Sendiri

- Sikat gigi tiga kali sehari.
- Ganti sikat gigi setiap bulan.
- Atau gunakan kayu kecil yang sudah digigit bagian ujungnya atau ikat dengan kain kecil pada bagian ujungnya.
- Pakailah pasta gigi/odol.
- Atau, campurkan dengan sedikit garam dan *baking powder*.
- Berhubungan dengan sikat gigi = berhubungan dengan penyakit.

- Jika terdapat luka pada mulut karena kandidiasis, coba:
 - ❖ makan tomat dan mangga muda sebelum makanan utama.
 - ❖ makan makanan yang lembut dan dingin, bukan yang panas dan keras.
 - ❖ **hindari** makanan yang pedas, berkunyah dan mengandung rempah.
 - ❖ sikat kandidiasis dari lidah dan gusi tiga kali sehari.
 - ❖ selalu berkumur dengan air garam dan membuangnya. Kumur dalam tenggorokan dan akhiri dengan berkumur air garam.
 - ❖ kunyah lima siung bawang putih setiap hari. Hisap sedikit jus lemon perahan jika tidak terlalu terasa sakit.
- Leukoplakia berbulu yang tidak terasa sakit tidak berbahaya.

Perawatan pengobatan

- Periksa gigi setiap enam bulan ke dokter gigi.
- Temui dokter jika:
- Pasien mengalami pendarahan terus-menerus atau sakit yang berlebihan, ATAU
 - Pasien mengalami kandidiasis yang tidak bisa disembuhkan, ATAU
 - Pasien mengalami dehidrasi karena tidak minum air secukupnya.

Penjelasan

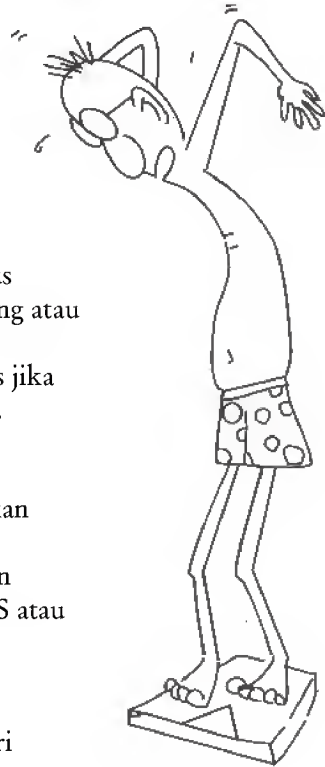
- Hampir semua pasien AIDS akan mengalami kehilangan berat badan pada waktu tertentu.
- Pasien AIDS akan menjadi kurus jika tidak dapat menelan disebabkan sakit pada mulut atau tenggorokan.
- Pasien AIDS juga dapat menjadi kurus disebabkan diare, demam, batuk kering atau penyakit kanker.
- Pasien AIDS juga akan menjadi kurus jika tidak berselera makan karena depresi.

Masalah

- Kehilangan berat badan bisa disebabkan penyakit parah.
- Kehilangan berat badan menyebabkan tubuh lebih sulit melawan virus AIDS atau penyakit lain.

Perawatan Sendiri

- Timbang berat badan Anda setiap hari barangkali terjadi perubahan.
- Silakan lihat bab mengenai **MULUT** dan **MUNTAH**.
- Makanlah setiap hari tiga macam makanan yang menimbulkan tenaga (minyak/lemak atau sagu: roti, nasi, mi, ubi, kentang).
- Makanlah setiap hari tiga macam makanan berprotein (daging, ayam, ikan, telur, susu/keju, kacang kedelai).
- Makanlah setiap hari tiga macam makanan bervitamin (daun-daunan yang hijau atau buah-buahan. Pil multivitamin dapat membantu tetapi bukan pengganti yang baik bagi makanan bergizi).



- Untuk menambah berat badan, makan makanan yang banyak mengandung sagu dan protein serta lakukanlah senam.
- Jangan selalu bergantung pada susu dan serbuk glukosa saja. Pilihan yang lebih baik adalah Enercal®/Ensure®. Pilihan yang paling baik adalah makan makanan bergizi, meskipun harus dihaluskan menjadi sup atau bubur agar mudah ditelan.

Perawatan Pengobatan

Temui dokter jika:

- Pasien tiba-tiba tidak berselera makan, ATAU
- Pasien terus-menerus kehilangan berat badan, ATAU
- Terjadi masalah lain:
 - ❖ *sakit perut yang parah*
 - ❖ *muntah yang parah*
 - ❖ *tidak minum air secukupnya*

Penjelasan

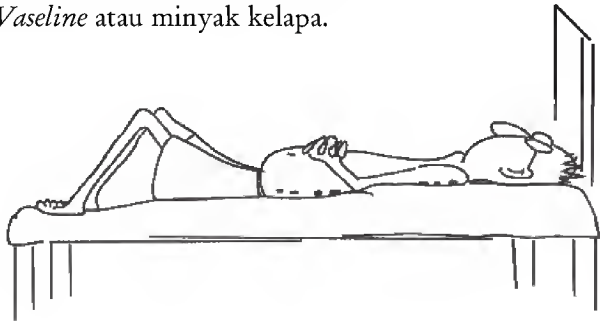
- Ruam adalah penyakit kulit yang dapat dikaitkan dengan AIDS.
- Dapat mengakibatkan pergantian warna kulit, gatal, rasa sakit dan kulit kering.
- Ruam bisa disebabkan infeksi pada kulit atau alergi terhadap obat tertentu.
- Ruam bisa juga timbul dari tekanan karena tidur atau duduk terlalu lama pada posisi tertentu.

Masalah

- Ruam dapat menyebabkan ketidaknyamanan.
- Ruam dapat berubah menjadi luka pada kulit yang biasanya terasa lebih sakit.

Perawatan Sendiri

- Jika terjadi penyakit kulit, lanjutkan ke bab berikutnya, ‘Penyakit Kulit’.
- Jangan menggaruk ruam, untuk menghindari terjadinya luka dan penyakit kulit.
- Bersihkan kulit setiap hari dengan air dan sabun yang tidak terlalu tajam. Jangan gunakan kosmetik atau zat pencuci.
- Jangan gunakan sabun untuk kulit yang kering. Gunakan minyak seperti *Vaseline* atau minyak kelapa.



- Bila kulit terasa gatal dan sakit, coba:
 - ❖ pakai pakaian longgar yang terbuat dari bahan katun, ATAU
 - ❖ balut ruam dengan kain basah.
 - ❖ oleskan kulit dengan losion *Calamin* (misalnya Caladin), ATAU
 - ❖ oleskan kulit dengan irisan timun.

Perawatan Pengobatan

Temui dokter jika:

- Pasien tidak dapat menahan rasa sakit dan kelihatan sangat lemah, ATAU
- Terjadi bengkak yang terasa panas dan kemerahan pada kulit, ATAU
- Terjadi bengkak berwarna ungu gelap yang tidak gatal dan tidak menyakitkan tetapi tidak dapat disembuhkan, ATAU
- Terjadi masalah lain seperti:
 - ❖ *demam*

Penjelasan

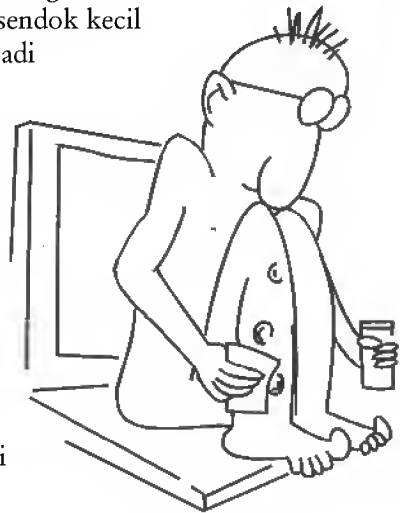
- Kemungkinan kulit sudah pecah-pecah terbakar, sehingga timbul luka dan bernanah. Ini bisa berbau, terasa panas dan kelihatan kemerahan di sekelilingnya.
- Ini mungkin disebabkan oleh infeksi atau tekanan karena tidur terlalu lama.

Masalah

- Penyakit kulit bisa menyebabkan rasa tidak nyaman.
- Penyakit kulit bisa menimbulkan infeksi yang bisa menyebar dari kulit ke dalam tubuh sehingga pasien menjadi sangat sakit.
- Nanah yang keluar mengandung HIV, virus penyebab AIDS. Jangan menyentuh luka yang terbuka tanpa memakai sarung tangan.
- Penyakit kulit yang parah bisa mengakibatkan badan lemah dan kehilangan berat badan.

Perawatan Sendiri

- Cuci luka/lecet di kulit setiap hari dengan air bersih yang dicampur garam: satu sendok kecil garam untuk satu liter air. Jika terjadi nanah dan berbau busuk, basuh luka dengan hidrogen peroksida.
- Jangan membalut luka bila tidak perlu, walaupun telah mengering.
- Bila perlu, balut luka dengan kain pembalut yang bersih setiap hari.
- Pastikan agar memperoleh pembalut yang steril dari apotek (jangan biarkan kapas menempel di luka).



- Atau, basahkan selembar kain dengan air panas dan keringkan di bawah cahaya matahari sebelum digunakan.
- Penyakit kulit mungkin dapat disembuhkan dengan mengoleskan madu atau pepaya segar yang dihaluskan di atas luka dan dibalut dengan kain sekali atau dua kali sehari.
- Bila Anda menyentuh luka dan pembalut yang telah digunakan:
 - ❖ pendamping harus memakai sarung tangan, ATAU
 - ❖ membalut tangan dengan kantong plastik
 - ❖ basuh tangan dengan sabun setelah dan sebelum menyentuh luka si pasien AIDS.

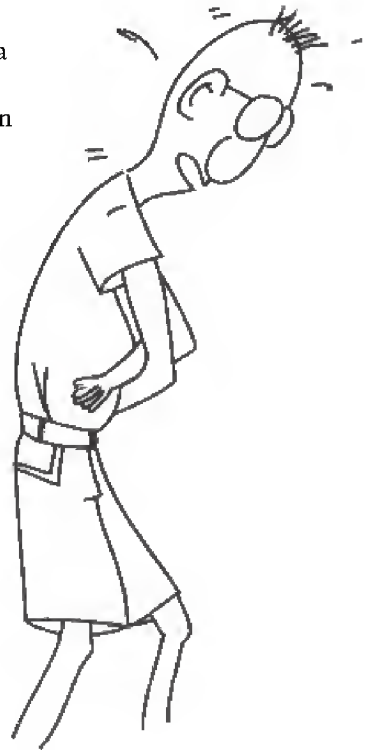
Perawatan Pengobatan

Temui dokter jika:

- Terjadi luka bernanah, berbau, terasa panas atau sakit, ATAU
- Terjadi masalah lain:
 - ❖ *demam*

Penjelasan

- Rasa nyeri dapat terjadi secara tiba-tiba atau terus-menerus untuk jangka yang lama dan bisa muncul dan hilang kapan saja. Rasa nyeri mungkin terasa di salah satu bagian atau menyebar di bagian tubuh yang lain.
- Setiap orang mengalami rasa nyeri yang berbeda. Rasa takut, depresi atau putus asa dapat mengakibatkan rasa nyeri bertambah parah.
- Rasa nyeri juga dapat disebabkan tidur terlalu lama, infeksi penyakit, bengkak pada kaki dan tangan, sakit kepala, kanker, stres atau kerusakan sistem saraf.

**Masalah**

- Rasa nyeri yang parah dapat mengakibatkan seseorang tidak peduli pada diri sendiri dan dapat menimbulkan stres dan rasa ingin bunuh diri.
- Rasa nyeri ini dapat diobati, walaupun disebabkan oleh penyakit yang parah.
- Karena pendamping mungkin tidak dapat merasakan rasa nyeri si pasien, maka dia tidak berusaha untuk mengobatinya.

Perawatan Sendiri

- Coba tarik napas biasa secara dalam untuk menyantakan tubuh. Lakukan sesuatu untuk melupakan rasa sakit. Bayangkan hal-hal yang baik saja. Melakukan gerakan dan memijit secara perlahan dapat mengurangi rasa nyeri.

- Pasien dapat memakai obat seperti parasetamol (misalnya *Panadol*) yang dapat diperoleh di apotek untuk menahan rasa nyeri.
- Makan dua tablet obat tersebut setiap empat hingga enam jam. Jangan menunggu sampai rasa nyeri berulang.
- Berbahaya bila memakan lebih dari delapan tablet obat tersebut setiap hari.
- Memakai heroin untuk meredakan rasa sakit adalah berbahaya dan merupakan tindakan yang melanggar hukum.
- Pendamping agar bersikap tenang, lemah-lembut dan tidak berisik.

Perawatan Pengobatan

Temui dokter jika:

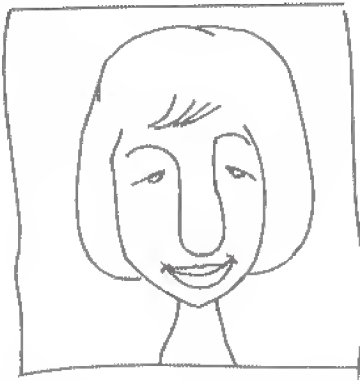
- Pasien tidak dapat menahan rasa sakit dan tampak terlalu lemah, ATAU
- Pasien mengalami sakit kepala yang parah dan terus-menerus selama dua minggu, ATAU
- Pasien mengalami rasa sakit disertai:
 - ❖ *demam*
 - ❖ *pendarahan*
 - ❖ *masalah pernapasan*
 - ❖ *ruam*
 - ❖ *muntah*
 - ❖ *kejang leher*

Penjelasan

- Mungkin terjadi perubahan siklus haid.
- Mungkin terjadi infeksi yang parah pada vagina terutama kandidiasis (*thrush*), yaitu selaput berwarna putih yang tampak seperti tahu.
- Umumnya terjadi kanker rahim.
- Hubungan seks masih bisa menyebabkan kehamilan.

**Masalah**

- Perubahan siklus haid dapat membingungkan.
- Infeksi pada vagina dapat menimbulkan rasa sakit yang parah.
- Kanker rahim dapat membahayakan bila tidak segera diobati.
- Bayi yang dilahirkan dari perempuan HIV-positif mungkin juga terinfeksi HIV dari ibunya. Sekali pun tidak terinfeksi, mungkin suatu saat nanti mereka akan menjadi anak yatim piatu.

**Perawatan Sendiri**

- Perubahan siklus haid biasanya disebabkan oleh kehilangan berat badan, stres dan penyakit.
- Bawang putih yang dihancurkan dan dimasukkan ke dalam vagina dapat meredakan kandidiasis. Mencuci dengan air hangat-hangat kuku yang dicampur dengan sedikit cuka mungkin dapat membantu.

- Bila terjadi luka pada vagina:
 - ❖ jangan basuh dengan sabun atau kain pembasuh.
 - ❖ jangan terlalu sering membilasnya dengan air.
 - ❖ jangan biarkan bawang putih atau *tampon* lebih dari dua jam.
- Gunakan kondom untuk menghindari penyebaran penyakit.
- Gunakan alat kontrasepsi lain selain kondom untuk mencegah kehamilan.

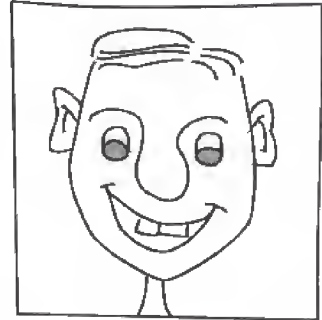
Cara Pengobatan

- Temui dokter setiap 6-12 bulan untuk melakukan tes *pap smear*.
- Temui dokter jika:
 - ❖ terjadi luka yang menyakitkan atau kandidiasis, ATAU
 - ❖ vagina mengeluarkan cairan yang berwarna dan berbau atau rasa sakit di bagian bawah perut disertai demam, ATAU
 - ❖ pasangan pria mengalami luka pada kemaluannya atau mengeluarkan cairan.
 - ❖ Anda mengharapkan atau menginginkan kehamilan
- Pemakaian obat tertentu dan tidak memberikan ASI kepada bayi dapat mengurangi risiko terinfeksi HIV.



Penjelasan

- Bayi yang dikandung oleh perempuan HIV-positif mempunyai kemungkinan terinfeksi HIV dari ibunya. Bayi yang HIV-positif mungkin meninggal lebih dini daripada orang tuanya.
- Anak-anak yang menjadi pasien AIDS mungkin akan menghadapi masalah sosial.
- Pengobatan anak-anak yang HIV-positif berbeda-beda.

**Masalah**

- Bayi mungkin akan meninggal akibat AIDS sebelum ibunya dinyatakan HIV-positif.
- Sulit untuk merawat anak-anak dengan AIDS bila orang tuanya juga merupakan pasien AIDS. Anak-anak akan menjadi yatim piatu jika orang tuanya meninggal dunia.
- Orang dewasa mungkin tidak menghiraukan perasaan anak-anaknya yang menjadi pasien AIDS.
- Anak-anak dengan AIDS mungkin disisihkan oleh masyarakat.
- Anak-anak dengan AIDS yang dianggap sebagai 'anak remaja' dapat kehilangan perhatian istimewa yang diperlukannya.

Perawatan Sendiri

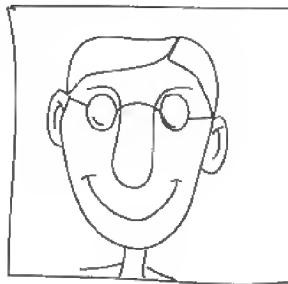
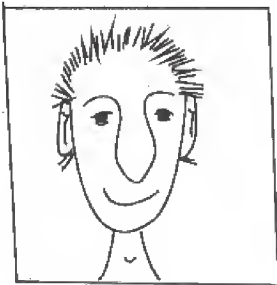
- Bayi yang dilahirkan oleh perempuan HIV-positif memerlukan pemeriksaan teliti. Anak-anak yang HIV-positif memerlukan perawatan serta pengobatan khusus.
- Orang tua yang HIV-positif harus menyediakan dan merencanakan masa depan anak-anaknya dengan memberikan wasiat dan menyediakan perawat resmi.
- Kerahasiaan penting untuk menjamin hubungan sosial yang aman.

Masalah

- Penyakit kelamin dapat melemahkan orang yang HIV-positif.
- Hubungan seks yang dilakukan tanpa menggunakan kondom adalah tidak aman.

Perawatan Pengobatan

- Jangan melakukan hubungan seks tanpa menggunakan kondom bila Anda terinfeksi HIV.
- Temui dokter jika:
 - ❖ kemaluan terkena luka atau mengeluarkan cairan



Penjelasan

- Orang yang HIV-positif dapat mengalami rasa sedih, rasa takut, rasa marah, rasa bersalah, kesepian dan putus asa.
- Merawat pasien AIDS juga dapat menimbulkan perasaan yang sama.
- Saat-saat menanti datangnya ajal dapat menimbulkan rasa marah, rasa sedih dan juga menerima atau tidak menerima kenyataan.
- Setelah pasien AIDS meninggal, kerabat si pasien juga mempunyai perasaan yang sama.

Masalah

- Terkadang stres atau rasa takut bisa menimbulkan:
 - ❖ kecenderungan untuk bunuh diri.
 - ❖ masalah yang terkait dengan makan, tidur, bekerja dan menjalin hubungan.
 - ❖ pemakaian minuman beralkohol atau minuman keras secara berlebihan.
 - ❖ rasa bingung dan tidak nyaman.
 - ❖ pengguna narkoba tidak mempunyai perhatian untuk memperbaiki diri.

**Perawatan Sendiri**

- Membagi perasaan dapat membantu melegakan hati pasien. Lebih baik mendengar keresahan pasien AIDS daripada memberikan nasihat.
- Jangan melakukan sesuatu yang dapat dilakukan sendiri oleh pasien AIDS. Lebih baik bertanya lebih dahulu.
- Antarpasien HIV/AIDS perlu sering berkomunikasi. Demikian pula dengan antarpengdukungnya.

- Makan, tidur, beristirahat dan berolahragalah seperti biasa. Hindari memakai alkohol atau obat untuk menahan perasaan.
- Bila seorang pasien AIDS meninggal, makamkan secara wajar. Diharap semua kegiatan terkait dengan adatnya tetap dilaksanakan.

Perawatan Pengobatan

Temui dokter jika:

- Pasien mencoba bunuh diri, ATAU
- Pasien mengalami depresi selama lebih dari dua minggu, ATAU
- Perasaan ini mengakibatkan mereka berhenti bekerja dan memutuskan hubungan, ATAU
- Mengalami perasaan ini disertai:
 - ❖ *kehilangan berat badan*
 - ❖ *masalah tidur terus-menerus selama dua minggu*

Penjelasan

- AIDS dapat mengakibatkan rasa bingung, hilang ingatan dan tidak bisa berpikir dengan wajar.
- Keadaan ini dapat mengakibatkan pergantian kepribadian, depresi dan perilaku yang ganjil.
- Keadaan ini juga dapat mengakibatkan otot menjadi lemas, goncang, epilepsi, rabun penglihatan, sulit buang air besar dan pingsan.
- Banyak pasien AIDS mengalami gangguan kejiwaan.

Masalah

- Orang yang mengalami perubahan kejiwaan mungkin menghadapi masalah dalam merawat diri sendiri, terutama mereka yang tinggal seorang diri.
- Kemungkinan mereka dapat mengalami cedera.
- Perawat dan pasien mungkin merasa stres atas keadaan ini.

**Perawatan Sendiri**

- Simpan makanan yang panas, kain pencuci, obat, pisau dan benda-benda lain yang berbahaya di tempat yang aman. Sediakan tempat tinggal yang lebih aman dan nyaman. Mungkin pasien memerlukan tongkat untuk berjalan.
- Bagi pasien yang mengalami kebingungan atau hilang ingatan:
 - ❖ cobalah untuk selalu mengingatkannya mengenai siapa, di mana, waktu dan sebagainya.
 - ❖ berbicaralah secara lembut, lambat, perlahan dan dengan menghargainya.

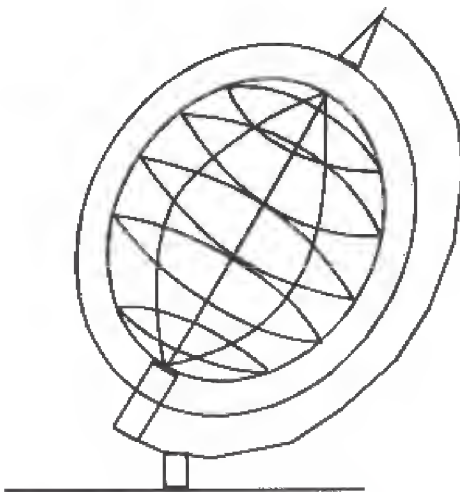
- ❖ berikan pertanyaan yang memerlukan jawaban ya/tidak dan bukan memberikannya pilihan yang membingungkan.
- ❖ jangan tinggalkan mereka sendirian, terlebih dalam kegelapan.
- Bagi pasien yang pemarah dan dalam keadaan bingung, coba:
 - ❖ jangan bertengkar atau menentang mereka.
 - ❖ katakan 'jangan' dengan lemah-lembut tetapi tegas.
 - ❖ tukar topik pembicaraan atau alihkan perhatiannya.
 - ❖ keluarlah untuk beberapa saat dari kamarnya.

Perawatan Pengobatan

Temui dokter jika:

- Masalah ini baru terjadi atau tiba-tiba semakin parah, ATAU
- Terjadi perubahan kecil terhadap daya penglihatan, ATAU
- Perilaku pasien tidak dapat dikendalikan, ATAU
- Terjadi masalah disertai satu atau lebih keadaan seperti:
 - ❖ *demam*
 - ❖ *sakit kepala*
 - ❖ *masalah pernapasan*
 - ❖ *kejang leher*

1. **Pilih makanan yang telah diproses:**
 - ✦ Pakailah susu atau keju yang sudah dipasteurisasi.
 - ✦ Cuci sebaik mungkin sayuran mentah dengan air bersih.
 - ✦ Jangan makan makanan yang kedaluwarsa.
2. **Masak makanan dengan baik:**
 - ✦ Semua daging hingga tulangnya harus dimasak dengan baik.
 - ✦ Makanan yang beku harus dicairkan lebih dahulu dengan baik.
 - ✦ Jangan makan telur setengah matang.
3. **Makan makanan segera setelah matang:**
 - ✦ Kuman dapat berkembang biak dalam makanan dalam waktu beberapa jam.
4. **Simpan makanan yang sudah matang dengan hati-hati:**
 - ✦ Simpan pada tempat bersuhu di bawah 10 derajat Celcius.
 - ✦ Jangan menyimpan makanan anak-anak yang sudah dimasak.



5. **Panaskan lagi makanan yang sudah dimasak dengan sempurna:**
 - ✦ Semua bagian makanan harus dipanaskan hingga mencapai suhu mendidih.
6. **Jauhkan daging mentah dari makanan yang sudah dimasak:**
 - ✦ Cuci pisau dan talenan dengan baik sebelum digunakan untuk memotong benda lain.

- ✦ Pastikan darah atau cairan daging mentah tidak menetes pada makanan lain.
- 7. Cuci tangan berulang kali:**
- ✦ Cuci tangan dengan sabun sebelum menyediakan makanan.
 - ✦ Cuci tangan sesudah memotong daging.
 - ✦ Cuci dengan bersih jika tangan menyentuh lantai, muka, rambut atau keluar dari dapur.
 - ✦ Cuci tangan setelah keluar dari kamar kecil.
 - ✦ Jangan memasak bila mengalami diare.
- 8. Permukaan dapur harus seringkali dibersihkan:**
- ✦ Semua makanan yang tumpah dapat menyebabkan kuman berkembang biak.
 - ✦ Kain lap yang dipakai untuk piring hidangan harus sering dicuci dan dikeringkan setiap hari.
 - ✦ Jangan gunakan kain bekas mengelap piring hidangan untuk mengelap lantai, bak cuci piring atau kamar kecil.
 - ✦ Gunakan talenan yang terbuat dari formika atau plastik, dan jangan dari kayu. Bersihkan talenan dengan baik setelah digunakan.
- 9. Jauhkan makanan dari serangga, tikus dan hewan lain:**
- ✦ Simpan makanan dalam tempat dengan penutup atau dalam kulkas.
- 10. Gunakan air yang bersih:**
- ✦ Masaklah air sampai matang atau saring sebelum diminum atau dijadikan es.
 - ✦ Gunakan air yang sudah dimasak atau disaring untuk menggosok gigi atau mencuci mulut.

Penjelasan

- Banyak penduduk di Indonesia dibesarkan dan hidup dalam lingkungan beragama.
- Ini bisa agama Hindu, Buddha, Islam, Kristen/ Katolik atau kepercayaan.
- Banyak orang beranggapan hal paling penting di dunia adalah keluarga atau kesuksesan.

**Masalah**

- Pasien AIDS selalu mengalami depresi rohani dan mempertanyakan mengenai kehidupan atau apakah ada kehidupan setelah kematian.
- Pasien AIDS selalu merasa diasingkan dari masyarakat beragama.
- Pemakaman yang wajar mungkin tidak dapat dilakukan.

Perawatan Sendiri

- Curahkan perasaan kepada orang yang memahami riwayat Anda, jika Anda mengalami persoalan mendalam mengenai agama.
- Membaca buku-buku agama mungkin dapat membantu.
- Kunjungan ke tempat peribadatan sangat baik untuk Anda.
- Alangkah baiknya jika Anda mengamalkan kembali kegiatan keagamaan, jika sudah lama Anda tidak melakukannya.
- Menangani depresi rohani dapat membawa ketenangan jiwa dan mengurangi sakit fisik. Pasien AIDS yang mengalami sedikit depresi dapat hidup lebih lama.
- Bila Anda jauh dari kehidupan beragama, cobalah untuk bertukar pendapat dengan orang yang mengamalkan agama; tentang arti hidup, agar Anda dapat lebih baik memahami diri sendiri.

Dukungan Profesional

- Mencerahkan masalah agama kepada pemuka agama dapat membantu.
- Mereka dapat berdoa atau melakukan sembahyang untuk Anda.
- Pemuka Agama yang baik dapat menolong Anda dalam masalah hubungan dengan keluarga, sahabat atau orang tersayang.
- Anda atau pendamping Anda dapat memperoleh bantuan sehari-hari melalui masyarakat beragama.
- Pemuka agama dapat membantu merencanakan pemakaman dan upacara keagamaan lain untuk pasien.

AIDS

Kependekan dari *Acquired Immune Deficiency Syndrome* (kumpulan gejala penyakit akibat menurunnya daya tahan tubuh) yang mengarah kepada melemahnya daya tahan tubuh seseorang untuk melawan penyakit.

Cairan Elektrolit (*Oral Rehydration Solution*)

Campuran garam sodium dan glukosa yang dikocok dengan air untuk menggantikan cairan tubuh yang hilang.

Dehidrasi

Keadaan di mana seseorang kehilangan banyak cairan seperti diakibatkan oleh diare yang terus-menerus.

Herpes Simpleks

Radang kulit disebabkan oleh virus herpes yang ditandai dengan melepuhnya kulit di sekitar bibir. Lepuhan ini dapat menyebar melalui sentuhan biasa.

Kandidiasis (*Thrush*)

Infeksi ragi pada bagian yang lembab di tubuh terutama vagina, mulut dan bagian kulit yang berlipat. Di kulit, infeksi ini berwarna merah dan berbintik mengandung nanah. Pada lidah atau dinding mulut, infeksi ini tampak seperti selaput putih. Infeksi pada vagina menyebabkan rasa gatal dan keluarnya cairan keputihan.

Kanker Rahim

Tumor yang terdapat pada dasar rahim dan dapat menyebar ke saluran kencing dan usus besar.

Leher Rahim

Bagian dasar rahim perempuan.

Makanan Berprotein

Jenis makanan yang memelihara tubuh seperti daging, ayam, ikan, telur, susu dan kacang kedelai.

Makanan Berserat

Jenis makanan yang memberikan tenaga seperti sereal (beras, gandum, dsb).

Makanan Bertenaga

Jenis makanan yang memberikan tenaga seperti makanan yang mengandung serat dan lemak (seperti minyak, mentega, kacang tanah, kuning telur, dsb).

Makanan Bervitamin

Jenis makanan yang mengandung zat yang diperlukan untuk pertumbuhan dan kesehatan tubuh (seperti buah-buahan dan sayuran hijau).

Mual

Rasa seperti hendak muntah.

Pap Smear

Prosedur klinis yang mengambil dan menguji contoh sel dasar rahim untuk memastikan terjadinya perubahan sel terhadap kemungkinan adanya kanker.

Parasetamol

Jenis obat yang digunakan untuk meredakan demam atau rasa sakit (misalnya Panadol). Memakai obat ini dapat menyebabkan perut tidak nyaman, dan dapat menyebabkan kerusakan hati bila dipakai berlebihan.

Ruam

Bengkak kemerahan pada kulit yang diakibatkan oleh reaksi kulit terhadap penyakit atau ketidakstabilan sistem tubuh. Juga dapat disebabkan oleh penyakit menular seperti cacar dan campak.

Tampon

Tangkai berbentuk silinder sebesar jari yang terbuat dari kapas atau kain dengan daya serap tinggi. Bila dimasukkan ke dalam vagina, tangkai ini dapat menyerap darah haid.

Buku berikut ini dapat diperoleh di Yayasan Spiritia:

Merawat Odha di Rumah, 2002, Yayasan Spiritia

Handbook on AIDS Home Care, 1996, World Health Organisation
Regional Office for South-East Asia

Home Care of People Living with HIV/AIDS (PLWHA), 1999, PNG
Department of Health/AusAID

Caring in the Community: A Nursing Approach to HIV/AIDS, 1993,
Royal District Nursing Service, Melbourne, Australia

AIDS Action (Asia-Pacific Edition), Edisi ke-28, Juli-September 1995,
HAIN/AHRTAG, Quezon City, Filipina

Care of a Person with AIDS at Home, 1991, Commonwealth Department
of Health, Housing and Community Services, Canberra, Australia

Living with Dying — Dying at Home: An AIDS Care Team Resource
Manual, 1994, AIDS Committee of Toronto, Canada

Where Women Have No Doctor: A health guide for women, 1997,
Hesperian Foundation, USA

- 1) Yayasan Spiritia, Jakarta
(021) 422-5263
- 2) POKDISUS AIDS FKUI/
RSCM, Jakarta
(021) 390-5250
- 3) Yayasan Pelita Ilmu,
Jakarta
(021) 8379 5480
- 4) BaliPlus, Bali
(0361) 722473
- 5) JOY, Yogyakarta
(0815) 685-7726
- 6) Yayasan Gaya Celebes,
Makassar
(0411) 851829



Jika Anda ingin organisasi Anda dimuat dalam daftar ini, silakan hubungi Yayasan Spiritia...

Diterjemahkan oleh
WartAIDS
Diterbitkan oleh Yayasan Spiritia
© **spiritia** 2002



spiritia

Jl. Johar Baru Utara V No. 17
Johar Baru
Jakarta 10560

Telp: (021) 422-5163, 422-5168

Fax: (021) 4287 1866

E-mail: yayasan_spiritia@yahoo.com

Buku ini diterbitkan dan didistribusikan dengan
dukungan

ff THE FORD
FOUNDATION